ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ - СЕЙЧАС

Marathon Garmon

БУДЬ ОСОЗНАННЫМ.
БУДЬ ПРОДУКТИВНЫМ.

INST: @CHISTAYAAA

СОДЕРЖАНИЕ

итак, приветик)

спасибо, что принимаешь участие в марафоне! я верю, что у тебя все получится и то, что ты сейчас прочтешь, сможет помочь тебе обрести гармонию

начнем

для начала хочу сказать, что если ты думаешь, что сможешь, прочитав это, сразу же прийти к осознанию, то это не так, извини

во-первых, для этого необходимо твое собственное желание!
если человек чего-то хочет, он обязательно к этому приходит и добивается этого
если же нет, то находятся различные причины и препятствия
поэтому прошу тебя сначала понять, что ТЫ этого действительно хочешь

во-вторых, приобретение осознанности никак не связано с намеренным похудением и с тем, чтобы твоя голова была забита, чтобы такого съесть и не потолстеть
именно сейчас нужно оставить все твои мысли о том, как похудеть или набрать, потому что это само произойдет, как только ты обретешь гармонию с собой и с телом

тут не будет представлена пошаговая инструкция как прийти к осознанности, здесь только моя история, которая даст тебе понять, как и в каком направлении нужно двигаться

начну с маленькой предыстории

наверняка ты уже знаешь (или не знаешь), но, начиная с 10 лет, я помешана на похудении и моя жизнь - сплошные американские горки
я была полным ребенком, потом худела и дохуделась до потери здоровья и ужасного состояния - для возврата женского здоровья и нормального внешнего вида набрала большую часть сброшенного и жила так дальше в постоянных похудениях и наборах 3-5 килограмм

и так вплоть до второго курса, когда из-за депрессии, зимы и личных переживаний я за месяц набрала более 10 килограмм - это не только привело к отторжению и неприятию собственного тела, как и к потере критических дней, компульсивным перееданиям, а потом и к булимии
все это я тщательно скрывала от семьи и друзей, мысленно ненавидя себя за то, что делаю

итак, январь 2018 года. мне 19 лет, рост 164 см и вес в 64 кг. на душе тоска, в руках 560 граммовый медовик и большая кружка кофе - все это уничтожалось за раз. а потом? потом я включала видео на ютуб – как сжечь 500-1000 калорий за час - и начинала потеть и тренироваться. это продолжалось до отъезда домой

меня всегда в таких случаях спасает смена обстановки. помогло и в этот раз. от булимии и кп я смогла уйти, просто находясь в окружении семьи, где мне не хватало времени на

то, чтобы объестся. там я наконец-то восстановила свое психическое состояние, и причины заедать свою боль больше не было
и вскоре ко мне пришло понимание, что пора бы и похудеть. вначале я занималась всякой ересью - пробовала считать калории, ограничивать потребление сладкого, не есть после 18, пить различные мочегонные и есть салат метелку - все это не давало результата

первое, что мне действительно помогло – спорт. поэтому я и включила его в марафон сейчас я не представляю уже свою жизнь без него, без ежедневных физических упражнений, только потому, что мне это в кайф
ведь это действительно приносит результаты

я начала бегать. занимаясь упражнениями, ты не только сожжешь больше калорий, но и улучшишь эмоциональное состояние. если тебе грустно, обещаю, что физические упражнения спасут ситуацию

когда на меня накатывала грусть или я помню, как весной, когда я была еще скажем так «на массе», мой брат некрасиво высказался по этому поводу. мне было обидно до слез, но я сдержалась. надела кроссовки, вышла в парк и стала бегать, пока бегала, всплакнула, выплеснула всю боль и обиду и вернулась домой с хорошим настроением и удовлетворением от физической работы

дабы закончить тему с похудением и подойти уже к осознанности, необходимо сказать про кухонные весы и подсчеты кбжу

ВЫБРАСЬТЕ ИХ К ЧЕРТЯМ

они тебе не помогут. будут вечно ставить рамки

предположим, ты кушал что хотел целый день, но не добрал жиров или белков, да и калории еще в запасе есть. ты не голоден, но Дуня с Инстаграма говорит, что необходимо есть 1.2-1.4 г белка на кг веса, иначе НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ! ты ее слушаешь и хоть и не хочешь кушать, но идешь и кушаешь порцию омлета, курицы, батончика, загружая свой организм и заставляя его чувствовать перенасыщение

а зачем?))) посмотрите, кому ты сделал лучше? тебе тяжело, ты переел, но зато добрал норму белков! а так, мог бы спокойно послушать себя и свое тело, не покушать (или покушать), а спустя время такого осознания в питании - увидел бы желаемые результаты в отражении и на весах

так что первая моя просьба - попросите родственника/парня/подругу спрятать от вас весы, удалите счетчики калорий, не смотрите на этикетки в магазинах, а просто ешьте

да, сначала ты не поверишь и побоишься набрать вес, тебе будет страшно переесть или съесть не то, это норма! ты со временем научишься наедаться меньшим, а не целой шоколадкой. почувствуешь, что 5 долька шоколадки уже совсем не такая вкусная, как первая и что тебе достаточно только пары лакомых кусочков

не бойся! пробуй, ешь, слушай, экспериментируй!

на своем опыте хочу рассказать, что боялась этим летом ехать в отпуск в отель, где все включено

боялась набрать - в итоге вернулась на 2 килограмма меньше, чем улетала

хотя я ела там и сладкое, и много халвы, и булочки, пасту, кофе, макароны

просто я ела до насыщения (хотя с халвой это не прокатывало (и до сих пор не прокатывает, уж очень я ее люблю вхах) и я даже за добавкой бегала). могла не доесть мяса или овощи, не съесть порцию, откусить пирожное и оставить

в итоге, я удовлетворяла свои желания, сохраняла психическое состояние и худела

так что можно сделать маленький вывод:

- занимайтесь спортом, но только в удовольствие. не заставляйте себя, найдите то, что вам действительно понравится, и будет приносить счастье
- спрячьте кухонные весы и забудьте про подсчет калорий. слушайте себя, пробуйте, узнавайте и все получится

далее, я советую прочитать статьи, которые будут представлены ниже
там есть как и полезные советы, так и научные факты, которые повлияли на меня
и я думаю, что скажутся и на тебе

приятного чтения, птичка

1. **ГЛЮТЕН И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**

глютен или клейковина-это сочетание протеиновых аминокислот, пептидов, ферментов, которые склеивают муку, делают тесто клейким и пышным

признаки чувствительности к нему:

- расстройства пищеварения
- синдром раздраженного кишечника
- тошнота
- постоянные недомогания
- боль в груди
- тяга к сладкому
- непереносимость молочных продуктов
- тревога
- депрессия
- боли в костях и многое другое

глютен встречается практически везде, наибольшее его содержание во многих зерновых, поэтому нет разницы - съедите вы пончик или злаковый хлеб, влияние глютена на организм будет одинаковым

к основным продуктам с высоким содержанием глютена относят:

- все злаковые культуры (ячмень, пшеничное зерно, просо, кукуруза, овес)
- злаковые продукты (выпечка, макароны, пивные напитки, квас)
- зерновые каши (манка, овсянка, ячневая кашка, перловка)
- соусы (томатный кетчуп, соевый соус, молочные смеси, йогурты и закваски, мороженое, творог, сгущенное молоко, сырковые продукты)
- колбасные продукты (обычно низкого качества)
- тушенка и консервы (мясные, рыбные)
- все полуфабрикаты (пельмени, вареники, сырники, различные биточки или котлетки)

употреблять можно следующие продукты:

- рис, соя
- кукурузу
- гречку
- рыбу
- мясо
- фрукты, овощи, нут
- яйца
- пшено
- натуральные молочные изделия
- картошку
- бобовые культуры
- мед
- орехи, курага, финики, сухофрукты

страдает из-за переизбытка глютена в нашем рационе не только кишечник, но и мозг! об этом я прочитала в книге Дэвида Перлмуттера "Еда и мозг", в книге научно доказываются и обосновываются пагубные эффекты от глютена, начиная от кишечных проблем до проблем с памятью и мышлением



2. КРАХМАЛ

почему я решила написать о крахмале, хотя, по сути, он считается не таким уж и вредным? а потому что он имеет влияние на мой организм - вздувается живот-и, быть может, у вас происходит тоже самое, тогда будет полезно узнать, где он содержится и почему так происходит

крахмал – это безвкусный порошок белого цвета, напоминающий муку, является полисахаридом кто-то считает, что он вреден, кто-то что полезен, но на самом деле, просто нужна мера содержание крахмала и +/-:



что касается влияния крахмала на организм, то превращение крахмала в организме в основном направлено на удовлетворение потребности в сахаре- это требует колоссального расхода энергии и биологически активных веществ (витаминов В, В2, В3, РР, С и т. д.), а без их достаточного количества крахмал практически не усваивается: бродит, гниет, отравляет, закупоривает капиллярную сеть, нарушается микрофлора толстого кишечника, его кислотность и способность вырабатывать незаменимые аминокислоты



3. САХАРА

не хотелось бы, конечно, сейчас принуждать вас отказываться от различных печенюшек, конфеток и всего прочего что мы любим, но вспоминая время, когда я его не ела, хочется сказать, что, во-первых, я похудела, во-вторых, чувствовала себя во много раз активнее и мое настроение не менялось миллион раз на дню, и, конечно, вкусовые рецепторы усилились так, что просто я начала ценить вкус сухофруктов, овощей и свежих фруктов

здесь я не буду писать о фруктозе и других достаточно безобидных сахарах, тут пойдет разговор о белом сахаре

опять-таки, есть его можно, порой даже лучше выпить кофе с ним, чем с сах.замом, просто знайте меру и все

итак, чем же вредно злоупотребление сахаром?

- вред сахара для сердца

сегодня достоверно известно, что употребление слишком большого количества сахара значительно увеличивает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, так как приводит к развитию ожирения, воспалительным процессам в организме, увеличивает уровень сахара в крови, кровяное давление, уровень триглицеридов и "плохого" холестерина низкой плотности - всё это факторы риска для болезней сердца и сосудов

- сахар - одна из главных причин эпидемии ожирения

чем больше сахара мы съедаем, тем больше поднимается уровень инсулина и глюкозы в крови и тем более благоприятные условия для жироотложения, а также вред сахара для похудения или телесной конституции объясняется тем, что его употребление производит гормональные изменения в организме, которые стимулируют переедание

- сахар и риск диабета
- сахар увеличивает риск рака: глюкоза является пищей для раковых клеток
- сахар вреден для кожи

научные исследования показывают, что пища с высоким содержанием рафинированных углеводов, прежде всего сахара, имеет прямое отношение к появлению прыщей. сахар поднимает уровень инсулина в крови, что стимулирует секрецию мужских половых гормонов (андрогенов), которые в свою очередь действуют на кожные сальные железы, увеличивая их секрецию

употребление большого количества сахара увеличивает концентрацию соединений, являющихся результатом химической реакции между сахаром (глюкозой) и белками, в тканях организма, что, как полагают учёные, ведёт к преждевременному старению организма и кожи

- сахар влияет на эмоциональное состояние, увеличивая риск депрессии

согласно статистическим научным исследованиям, депрессия, даже в более широком смысле - умственные заболевания, встречается намного чаще у тех людей, которые употребляют большое количество рафинированной пищи (включая сахар и его производные) в сравнении с теми, рацион которых состоит главным образом из цельных натуральных продуктах

- сахар и чувство слабости

после употребления большой дозы сахара в крови резко возрастает уровень инсулина, что как и полагается, ведет к состоянию повышенной энергичности, однако, этот всплеск также резко и заканчивается, как и начинается, после того как инсулин выполнит свою работу. в результате уровень сахара в крови понижается и организму снова хочется есть и наступает ощущение слабости

- отрицательно влияет на здоровье зубов

бактерии, живущие во рту, питаются сахаром; побочным продуктом их жизнедеятельности является увеличение кислотности, что ведет к вымываю минералов из зубов и увеличивает риск кариеса

- нарушает микрофлору в кишечнике

микрофлора или бактерии в кишечнике очень часто рассматривается как отдельный орган, ввиду значимости её деятельности для организма человека, в частности для иммунитета. избыток сахара приводит к ее изменению и развитию так называемого "синдрома протекающего кишечника" - увеличение проницаемости кишечной слизистой, в результате чего увеличивается поглощение кишечных эндотоксинов, антигенов, воспалительных агентов и, в некоторых случаях, целых бактерий, что может приводить к местным или системным реакциям, связанным с целым рядом острых и хронических заболеваний



4. ВИТАМИНЫ

витамины — вещества органического происхождения, которые необходимы нашему организму для нормального существования

в отличие от аминокислот большинство витаминов самостоятельно не синтезируется нашим организмом, поэтому они должны регулярно поступать из вне с пищей или в виде пищевых добавок

многие считают, что витамины из аптечных комплексов хуже усваиваются, но на самом деле они усваиваются лучше, чем из пищи



5. ЛАКТОЗА

лактозой называется натуральное органическое соединение, которое относят к группе углеводных сахаридов. вещество присутствует в составе всех молочных продуктов, из-за чего в народе его все чаще называют «молочный сахар». в день человеку требуется не более 50-55 г лактозы

лактозу можно найти не только в традиционных молочных продуктах, она нередко входит в состав нуги, сухих молочных смесей, шоколада, мороженого, кремов, манной каши, сливок, какао, выпечки, йогуртов и сыров – все дело в полезных свойствах:

- является отличным источником энергии и наделяет такими качествами весь продукт
- является идеальной пищей для полезных лактобактерий, населяющих кишечник, употребление молока и всех остальных изделий восстанавливает или улучшает проблемную микрофлору
- молочный сахар положительно влияет даже на нервную систему
- вещество способствует укреплению иммунитета, повышает устойчивость организма негативному воздействию внешних факторов

но у некоторых людей в организме отмечается недостаток фермента лактазы, который должен расщеплять лактозу на составляющие. иногда он вырабатывается в нужном объеме, но оказывается малоактивным, если же вещества в составе молочного сахара не усваиваются телом как нужно, это может спровоцировать развитие таких проблем:

- лактоза накапливается в кишечнике, провоцируя задержку жидкости. на фоне этого могут возникать диарея, метеоризм, вздутие живота и неконтролируемое выделение газов
- в случаях, когда лактоза слишком быстро усваивается слизистой тонкого кишечника, в его полость начинают выделяться продукты распада. по форме, это токсины, которые способны вызывать отравление организма. в результате у человека начинают проявляться симптомы, которые напоминают пищевую аллергию
- молочный сахар, который не был переварен и выведен кишечником, становится средой для размножения патогенных бактерий. эти гнилостные процессы способны негативно сказаться на состоянии здоровья

симптомы и признаки непереносимости лактозы:

- примерно через 30 минут после употребления в пищу молока или молочной продукции наблюдается вздутие живота
- нарушение стула (диарея, запоры)
- метеоризм
- тошнота, рвота

где содержится:

- молоко, кумыс
- кефир, сыворотка
- сыры
- йогурты
- сметана, творог
- колбасы, сосиски
- джемы, варенья
- супы
- ореховая паста
- соусы
- фаст-фуд
- шоколад

6. ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

гликемический индекс – это показатель скорости усвоения углеводов, поступающих в организм и повышающий уровень сахара в крови. гликемический индекс каждого продукта сравнивают с ГИ глюкозы, который равен 100 единицам, чем меньше углеводов в продукте, тем ниже будет показатель

таким образом, все углеродосодержащие продукты делятся на три группы:

- высокий ГИ – выше 70 единиц
- средний ГИ – 40-70 единиц
- низкий ГИ – 10-40 единиц

продукты с высоким ГИ принято называть быстрыми или пустыми. уровень глюкозы в крови после потребления продуктов с высоким ГИ повышается очень быстро. те продукты, что имеют низкий ГИ называют сложными или медленными, т.к. энергия, поставляемая с ними, высвобождается постепенно, в течение нескольких часов

ГИ зависит от:

- вида углеводов
- способа термической обработки продуктов
- условий хранения
- количества клетчатки
- содержания белков и жиров

когда необходимо потреблять продукты с высоким ГИ:

- при серьезных физических нагрузках
- после длительных спортивных тренировок
- при резком снижении сахара в крови

когда необходимо потреблять продукты с низким ГИ:

- при желании похудеть
- при ведении малоподвижного и сидячего образа жизни
- во время вынужденных снижений активности, например, при болезни
- при желании восстановить метаболические процессы
- при заболевании сахарным диабетом 2 группы

чем вредно постоянное поглощение продуктов с высоким ГИ?

- при постоянном потреблении продуктов с высоким ГИ, уровень глюкозы в крови постоянно держится на повышенном уровне. съедая в течение каждого получаса-часа что-нибудь сладкое или высококалорийное, даже если только стакан чая с сахаром, конфета, печенье, булка или сладкий фрукт, уровень сахара будет накапливаться и повышаться
- организм отвечает на это сокращением выработки инсулина. происходит нарушение обмена веществ, которое выражается в накоплении лишних килограммов

- запасы нерастраченной энергии направляются на хранение, откладываясь в виде складок на животе, боках и бедрах
- при этом, казалось бы, постоянном переедании, человек чувствует постоянный голод, слабость, стараясь получить энергию, он ест все больше. перерастягивается желудок, но насыщения не приходит

преимущества и недостатки продуктов с низким или высоким гликемическим индексом:

ГИ	Преимущества	Недостатки
Высокий	• быстрый приток энергии, повышение работоспособности; • повышение уровня глюкозы к крови.	• кратковременность притока энергии; • образование жировых отложений из-за резких скачков сахара в крови; • опасность приема для больных диабетом.
Низкий	• постепенное высвобождение энергии, которой хватает надолго; • замедленное повышение глюкозы в крови, что предотвращает отложения жира; • уменьшение чувства голода.	• Низкий эффект во время тренировок и физ.нагрузок; • Недостаточно быстрое увеличение сахара в крови при коматозных состояниях при сах.диабете 1 группы.

Продукты с высоким гликемическим индексом 70 и выше	ГИ
Пиво	110
Финики, гамбургер	103
Глюкоза, крахмал, белый хлеб, брюква, бублики, гренки жареные	100
Сдобные булки, печеный, жареный картофель, картоф.запеканка, пастернак	95
Лапша из риса, белый рис, консерв.персики, абрикосы, мед, пирожки, хотдог	90
Кукурузные хлопья, тушеная или вареная морковь, попкорн, рисовый молочный пудинг, корневой сельдерей	85
Картофельное пюре, мюсли с изюмом, крекеры, пончики, карамель, леденцы, сгущенка	80
Тыква, арбуз, французский багет, лазанья, рисовая каша с молоком, несладкие вафли, кабачковая икра	75
Пшено, шоколадные батончики (типа «Марс»), мол.шоколад, круасан, сладкая газировка, перловка, белый и коричневый сахар, чипсы, манка, кускус, макароны из мягких сортов пшеницы, халва, сырники, соки в упаковке, варенье	70

Продукты со средним гликемическим индексом 50-69	ГИ
Пшеничная мука	69
Ананас, быстрорастворимая овсянка	66
Черный дрожжевой хлеб, пшеничная мука, апельсиновый сок, джем, вареная или тушеная свекла, мармелад, мюсли с сахаром, картофель в мундире, консервированные фрукты и овощи, батат, ржаной и цельнозерновой хлеб, макароны с сыром,изюм, зефир, пастила, фруктовые вафли	65
Оладьи, пицца, бананы, мороженое, лазанья, дыня, майонез, сметана, овсяная каша, какао, длиннозерновой рис, кофе и черный чай с сахаром, вареники, пельмени, блины	60
Консервир.кукуруза, виноградный сок, кетчуп, горчица, спагетти, суши, печенье песочное, маргарин, сыр плавленый, фета	55
Клюквенный, яблочный и ананасовый сок б/сахара, манго, хурма, киви, коричневый рис, апельсин, сладкий йогрут, котлеты, шницель свиной, рыбные котлеты, омлет, говяжья печень жареная, кофе натуральный б/сахара, яйцо, желток	50

Продукты с низким гликемическим индексом 49 и ниже (рекомендованы для похудения)	ГИ
Сухие вина и шампанское	44
Клюква, грейпфрутовый сок, зеленый горошек консерв., рис басмати, кокос, цельнозерновой хлеб, апельсиновый фреш, гречка, макароны из тв.сортов пшеницы, морковный сок, курага, чернослив, баклажанная икра, говядина, крабовые палочки	40
Дикий рис, нут, яблоки, свежий зеленый горошек, китайская лапша, вермишель, кунжут, сливы, айва, кунжут, натур.йогурт 0%, мороженое на фруктозе, соевый соус, колбаса вареная	35
Фасоль, нектарин, гранат, персик, компот б/сахара, томатный сок	34
Соевое молоко, абрикос, чечевица, грейпфрут, зеленая фасоль, чеснок, свекла, груша, томат, нежирный творог, груша, джем б/сахара, брусника, черника, голубика, горький шоколад, молоко, маракуйя, мандарин, зеленые бананы, курица	30
Вишня, малина, красная смородина, клубника, земляника, тыквенные семечки, крыжовник, соевая мука, жирный кефир, дробленный желтый горох	25
Артишок, баклажан, соевый йогурт, лимон, морская капуста	20
Миндаль, брокколи, капуста, сельдерей, кешью, капуста цветная, белокочанная и брюссельская(в любом виде), перец чили, огурец, орехи, спаржа, имбирь, грибы, кабачок, репчатый лук, лук-порей, оливки, арахис, сыр тофу, соя, шпинат, соленые и маринованные огурцы, отруби, кефир, черная смородина, оливки и маслины	15
Авокадо, зеленый перец	10
листовой салат, семечки подсолнуха	9
зелень укропа, петрушки, ванилин, корица, орегано, креветки, твердый сыр	5

7. КОМПУЛЬСИВНЫЕ ПЕРЕЕДАНИЯ

КП или компульсивные переедания – это неконтролируемое поглощение большого количества пищи(не чувствуя насыщения и удовольствия от процесса еды)

причины:

- стрессовые ситуации
- переживания
- последствия ограничений в питании

симптомы компульсивного переедания:

- еда как единственный способ справиться с грустью, тоской, одиночеством
- нежелание показывать проблему другим людям приводит к её поглощению в одиночестве
- необходимость наедаться до отвала
- потеря контроля над аппетитом и процессом поглощения пищи
- приём пищи даже при отсутствии голода
- употребление аномально большого количества еды за маленький промежуток времени
- чувство отвращения к самому себе и вины после приступов
- ярко выраженное обжорство во время стресса

согласно диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам, диагноз подтверждается при наличии 3 из 5 критериев:

- ощущение полноты желудка после приёма пищи доставляет дискомфорт
- даже большая порция съедается очень быстро, почти незаметно
- отвращение к себе, подавленное настроение, чувство вины после переедания
- приём пищи при отсутствии голода
- питание в одиночестве

как проявлялось лично у меня: заглушая пустоту, я впадала в какое-то неосознанное состояние, когда не понимала что происходит, не следила за ходом времени, а просто ела, сметала все, что есть

как я справляюсь?

- ушла от эмоциональной проблемы
- стала меньше времени проводить дома, наедине со своими мыслями
- переосмыслила питание, значимость еды

какие советы могу дать лично я и что помогло мне:

- не заедать эмоции
- распознавать физический голод
- не винить себя за переедания
- есть медленно, желательно не отвлекаясь на тв/телефон/книги
- нет запретов-нет срывов
- прочитать книгу Интуитивное питание С.Бронниковой

важно понять, что выздоровление — это настоящая борьба с заболеванием, главную роль в которой играете сами вы. если у вас будет непреодолимое желание избавиться от недуга, если вы наберётесь терпения, то всё получится

очень важно при компульсивном переедании правильно организовать питание:

- научиться отличать психологический голод от биологического
- найти альтернативный способ снятия нервного напряжения, если такового не будет, как только почувствуете непреодолимое желание что-нибудь съесть, выходите на улицу и дышите как можно глубже
- употреблять преимущественно полезную и долго насыщаемую еду
- не сидеть на диетах
- не обсуждать ни с кем тему еды
- не ставить жёстких запретов на любимые продукты — позволять себе расслабиться хотя бы раз в неделю (не до обжорства, но 1 пачка чипсов не повредит)

лечить компульсивное переедание можно в домашних условиях, включая в рацион продукты для снижения аппетита и параллельно обладающие успокаивающим эффектом, увеличить употребление:

- ананаса
- апельсинов
- бананов
- горького шоколада
- моркови
- грейпфрута
- зелёных яблок
- листовых овощей
- бобовых
- овсянки
- орехов
- отрубей
- сухофруктов
- творога
- тыквы

желаю успехов!

8. КАК ПЕРЕСТАТЬ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ

тут я напишу лично свой опыт и что помогло мне

на самом деле, для меня это очень сложно было сделать - я каждый раз, пытаясь забыть про весы и жить нормально, опять возвращалась к подсчетам

потому что просто боялась, боялась, что начну есть больше, поправлюсь

но, мое такое мнение было ошибочным

если ты ешь по просьбе организма, ешь нормально, все, что он просит и когда, ешь ДО НАСЫЩЕНИЯ, то ты не поправишься и бояться нечего

в последнее время я считала калории только для того, чтобы проследить за количеством белка, которое я потребляю

сейчас и от этого я решила уйти

по какой причине? просто устала, устала заморачиваться с этим, хочу жить спокойно

следя несколько недель за своим питанием, я увидела, что среднее количество потребляемого белка в день у меня 60-70г

теперь, зная это, я перестала считать каждый съеденный грамм и бжу и заметила, что стала есть меньше

что означает, что весы вводили в меня зависимость!

если я видела, что съела сегодня всего 40г белка, то ела вечером творог, даже если не сильно была голодна

сейчас же я полностью отдалась тому, что хочет и требует мой организм

НО, я также понимаю свои цели и стараюсь все равно есть больше белка, но уже вписывая его в приемы пищи, а не впихивая

как перестать считать калории раз и навсегда?

просто сделайте это сегодня, сейчас же

попросите маму/папу/соседа по комнате убрать и спрятать от вас весы куда подальше и не отдавать вам

и начните жить спокойно как нормальный человек

а не как фитнесс-бикини, готовящаяся к соревнованиям и взвешивающая каждый грамм

9. ВОДА

все же со школы знают, что мы на 80% состоит из воды, поэтому человеку важно поддерживать водный баланс:



как и сколько ее нужно пить?

для начала, если вы не привыкли ее пить много, то не надо впихивать насильно - начините с нескольких стаканов в день, постепенно увеличивая (по крайней мере, так делала я)

- воду организм получает также из овощей, фруктов и других продуктов и напитков
- полезно начинать свой день со стакана воды натощак - это запускает все необходимые процессы в организме и пробуждает его
- пить во время еды не рекомендуется, так как это разбавляет желудочный сок и растягивает желудок, отсюда ощущение тяжести и вздутия живота
- рекомендуется пить воду за 20-30 минут до еды
- предпочтение лучше отдавать именно чистой воде, а не каким-либо другим напиткам, в ней нет ни калорий, ни солей, ни сахара, ни других элементов, способных навредить организму
- важно помнить, что вода вымывает из организма не только вредные вещества, но и полезные микроэлементы, поэтому добавьте в свой рацион больше полезных овощей, фруктов, орехов и других продуктов, богатых витаминами

а теперь, внимание, человеку в день требуется 1,5-2 л жидкости! это необязательно может быть вода, вы можете получать жидкость из соков, супов, чаёв, но все же предпочтение лучше отдавать воде

10. ПЛАНКА

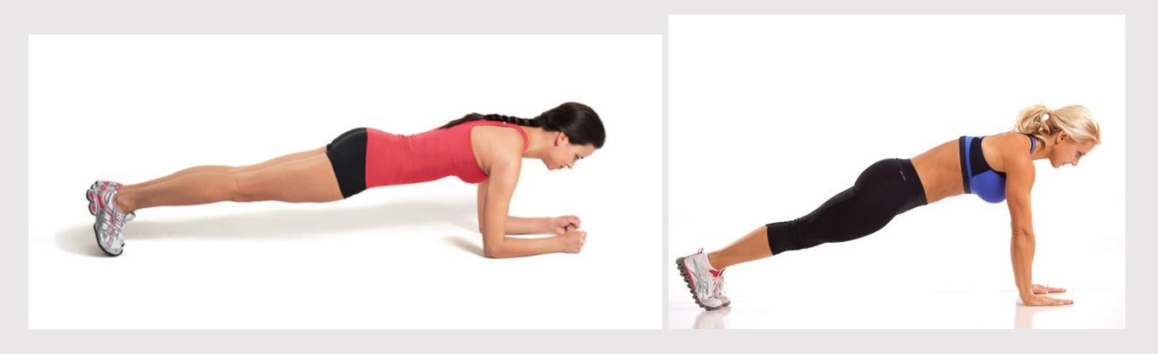
для чего нужна?

после почтения различной информации, я поняла, что планка это не изолирующее упражнение, а общеукрепляющее для всех мышц живота. к преимуществам планки относится:

- укрепление и развитие силы
- растяжка
- действует на мышцы: икры, бедро, пресс, ягодицы, низ спины и грудь

виды планки:

- классическая (с упором на локти или ладошки)



- планка с выносом руки



- боковая планка



- планка с выпадом



- обратная



да и ещё куча вариантов, потому что как я уже поняла, у людей фантазия не заканчивается

все же я больше люблю классику: как правильно делать?

- примите упор лежа так, словно собираетесь начать отжиматься
- расположите руки на ширине плеч и выровняйте их так, чтобы локти находились ровно под плечами - это позволит избежать ненужной нагрузки на шейный отдел и глубокие мышцы спины
- выпрямите ноги, упритесь носками
- поднимите торс и поясницу на один уровень - тело должно быть ровным и прямым (как говорит преподавательница по физре, попа не должна топорщиться!!!)
- зафиксируйтесь в правильном положении и начинайте отсчет

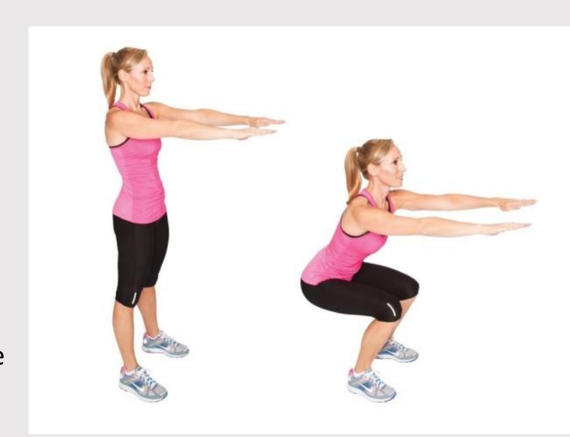
когда и сколько?

большинство специалистов единодушно сходятся во мнении, что регулярные упражнения утром (в качестве зарядки) и вечером (за 2-3 часа до сна) позволяют добиться наилучшего эффекта

ДЕНЬ 1 00:20	ДЕНЬ 2 00:20	ДЕНЬ 3 00:30	ДЕНЬ 4 00:30	ДЕНЬ 5 00:40	ДЕНЬ 6 ОТДЫХ	ДЕНЬ 7 00:45	ДЕНЬ 8 00:45	ДЕНЬ 9 00:55	ДЕНЬ10 01:00
ДЕНЬ 11 01:00	ДЕНЬ 12 01:30	ДЕНЬ 13 ОТДЫХ	ДЕНЬ 14 01:30	ДЕНЬ 15 01:30	ДЕНЬ 16 02:00	ДЕНЬ 17 02:00	ДЕНЬ 18 02:30	ДЕНЬ 19 ОТДЫХ	ДЕНЬ 20 02:30
ДЕНЬ 21 2:30	ДЕНЬ 22 3:00	ДЕНЬ 23 03:00	ДЕНЬ 24 03:50	ДЕНЬ 25 03:50	ДЕНЬ 26 ОТДЫХ	ДЕНЬ 27 4:00	ДЕНЬ 28 4:00	ДЕНЬ 29 4:50	ДЕНЬ 30 5:00

11. ПРИСЕДАНИЯ

зачем нужно приседать? приседания:



- помогают нарастить мышечную массу всего тела
- сжигают жиры
- помогают сохранить подвижность
- улучшают координацию
- повышают самооценку
- развивают мышцы центральной части тела
- улучшают состояния суставов
- не требуют доп. расходов, можно выполнять где угодно
- повышают гибкость

в общем, плюсов много, времени можно тратить по минимуму, так что почему бы и нет

как правильно приседать, чтобы накачать ягодицы?

- встаньте прямо, ноги чуть шире ширины плеч
- опустите плечи и отведите их назад: округлённая спина тут не нужна — в противном случае перегрузите поясницу. на протяжении всего упражнения важно сохранять прямую осанку
- у рук может быть несколько положений: они вытянуты вперёд, ладони направлены вниз; согнуты в локтях и прижаты к туловищу, большие пальцы «смотрят» вверх; сложены за голову, локти в стороны; в замке перед собой; ладони лежат на талии
- слегка отведите бёдра назад и начните сгибать колени. как только начнёте приседать, следите за тем, чтобы спина оставалась ровной, а плечи не поднимались
- мысленно прочертите прямую перпендикулярную полу линию от пальцев ног, колени не должны выходить за эту линию, держите колени всегда над стопами, не сводите и не разводите ноги
- таз отведите назад так, будто сзади вас стоит невидимый стул
- глубокое приседание — лучшее приседание. так что опускайте таз как можно ниже. Для самоконтроля можете поставить позади себя невысокий ящик и приседать, касаясь его ягодицами
- вес тела перенесите на пятки. только так сможете загрузить ягодичную мышцу и проработать лодыжки и подколенные сухожилия

День	Количество повторений	День	Количество повторений	День	Количество повторений
1	30	11	150	21	100
2	45	12	95	22	70
3	55	13	100	23	140
4	отдыхаем	14	отдыхаем	24	170
5	75	15	150	25	95
6	90	16	125	26	отдыхаем
7	120	17	150	27	140
8	120	18	100	28	100
9	90	19	115	29	160
10	110	20	125	30	145

12. ВАКУУМ

вакуум живота - это упражнение, направленное на тренировку внутренних мышц живота

что принесёт выполнение вакуума:

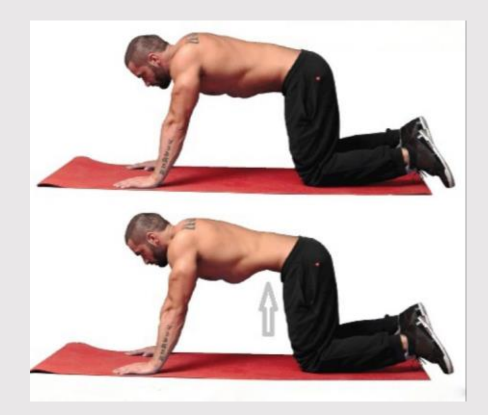
- обеспечится профилактика застойных явлений в области малого таза
- улучшится пищеварение
- подтянется низ живота
- сожжется висцеральный жир (это опасный для здоровья «внутренний» жир, который накапливается вокруг внутренних органов)

варианты его выполнения:

- лежа



- на полу на четвереньках



- сидя



- стоя



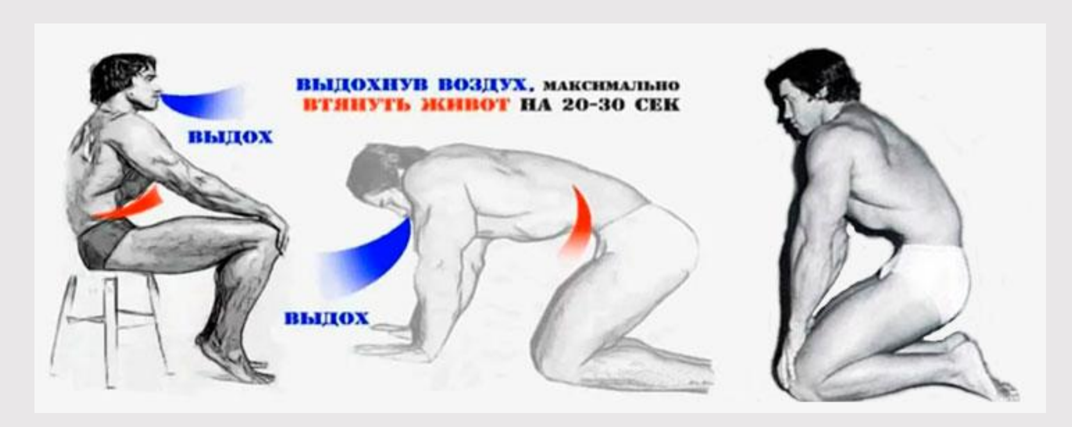
самый простой - лёжа, соответственно самый сложный – стоя

когда и как делать?

- делать его лучше по утрам и на пустой желудок
- количество повторов можно повышать в зависимости от тренированности
- задерживать дыхание на 15 секунд и дольше

техника выполнения:

- сделайте глубокий вдох
- резко выдохните через рот и задержите дыхание
- одновременно с выдохом сильно втяните живот
- задержитесь в таком положении на 15 секунд
- медленно выдохните и постепенно расслабьте мышцы



противопоказания:

- месячные
- беременность
- восстановление после операции

Неделя	Время задержки дыхания	Количество повторов
1-я неделя	15 сек	3-5 повторов
2-я неделя	30 сек	5-10 повторов
3-я неделя	45 сек	10-15 повторов
4-я неделя	60 сек	15-20 повторов

13. ВЗДУТИЕ ЖИВОТА

если говорить начистоту, то эта проблема раньше затрагивала и меня, поэтому я много читала, пробовала на себе, чтобы рассказать вам основы этой проблемы и что помогло именно мне

итак, причины вздутия живота:

- питание

нарушения режима, рациона, непереносимость отдельных продуктов, например вот список тех, которые могут вызвать сию проблему:

- ✓ содержащие грубую клетчатку (бобовые, яблоки, томаты, виноград и тп)
- ✓ выпечка, ржаной хлеб
- ✓ продукты с высоким содержанием глютена
- ✓ молочные продукты
- ✓ поедание быстрых углеводов

- хронические стрессы, эмоциональное перенапряжение
- пмс
- определенные заболевания

как лечить и что же делать? есть как народные средства, так и специальные лекарственные, на всех все действует по-разному

но на меня из всего, что я пробовала, не действует по сути ничего, кроме исключения клетчатки и жвачки(!!!)-из-за нее у меня вечно в животе гулял воздух, поэтому самое первое, что я вам рекомендую – уйти от этой вредной привычки

остальное надо пробовать, искать, подбирать, а лучше обратиться к специалисту

я перепробовала и сорбенты (те, что впитывают токсины и устраняют вздутие; уголь, смекту), и ферментные препараты(фестал),и пробиотики(потому что думала, что у меня дисбактериоз; линекс),но ни че го

народные средства, такие как имбирь, зеленый чай, настой из петрушки - все не то

так что пробуйте, ищите и подбирайте то, что нужно вам

Продукты, вызывающие газообразование:

- все бобовые;
- все виды капусты, редис, репа, редька, китайский салат;
- лук, артишоки, грибы;
- цельнозерновые продукты, хлеб и все каши, кроме рисовой;
- виноград, груши, яблоки и персики;
- топинамбур (земляная груша);
- газировки и соки;
- молоко и молочные продукты, включая мороженое.

14. СОЛЕВАЯ ВАННА

1 час и -1 килограмм или как избавится от отеков после праздников?

как влияет соль на организм:

- соль — это своеобразный дренаж для организма человека. данное вещество как бы вытягивает лишнюю воду, в результате чего спадают отеки, а поскольку выходит вода, то и нормализуется вес — человек худеет
- соль способствует стимулированию кровообращения. благодаря солевым ваннам кровь быстрее движется по сосудам, циркуляция крови становится интенсивнее, а соответственно улучшается и обмен веществ: организм быстрее получает питательные вещества и также быстро выводит шлаки (происходит детоксикация). результат — оздоровление кожи, улучшение цвета лица и его очищение (косметический эффект), уничтожение целлюлита
- кожа человека имеет особый слой, который позволяет веществам, находящимся в соли, хорошо впитываться. благодаря такому процессу укрепляются ногти и улучшается состояние волос

что дают солевые ванны:

- укрепление иммунной системы
- благодаря содержанию магния восстанавливается нервная система, человек успокаивается
- снимается усталость и нервное напряжение
- увлажняет кожу и способствует ее восстановлению
- улучшается обмен веществ
- усиливается кровообращение и микроциркуляция крови
- выведение лишней жидкости

следует руководствоваться следующими концентрациями:

- если беспокоят угревая сыпь, псориаз, артрит, ревматизм или отеки конечностей, то следует соблюдать низкую концентрацию соли в ванне, а именно — менее 300 грамм вещества на ванну
- если ванна требуется для улучшения кровообращения или для омоложения кожи, то следует добавить в ванну от 500 до 1000 грамм соли
- солевая ванна с высокой концентрацией соли (более пяти килограмм соли) потребуется, если вы боретесь с заболеваниями в суставах, болью в области позвоночника (остеохондроз) или хотите избавиться от лишних килограммов

следует воздержаться от этой процедуры в следующих случаях:

- критические дни
- наличие гинекологических заболеваний (миомы, опухоли, кондиломы, молочницы)
- повышенная температура тела
- гипертония или чрезмерно пониженное давление
- обострение заболеваний, которые носят хронический характер
- туберкулез

- болезни сердца
- сахарный диабет второго типа
- беременность

есть два варианта на выбор — принимать ванну с поваренной солью или же выбрать морскую соль, особенно полезным воздействием на тело обладает йодированная поваренная соль

солевая ванна может быть горячей или теплой, оптимальный вариант для всех — это температура от 35 до 38 градусов

продолжительность приема солевой ванны не должна превышать 20 минут

не следует думать, что если сидеть в ванне дольше, то полезного эффекта будет еще больше, это не так

продолжительное пребывание в солевой ванне чревато нежелательными нагрузками на сердце

солевые ванны в домашних условиях принимают через один день или через два, можно делать перерыв в два дня.

при использовании солевых ванн следуют следующей схеме:

- подготовка: пересыпать соль в специальный мешочек - налить теплую воду, чтобы струя воды проходила через мешочек, или же просто высыпать соль в ванну
- принятие ванны: не дольше 20 минут - область сердца не должна быть погружена под воду!!!
- завершение: после ванны растираемся махровым полотенцем, сразу под одеяло. если спать еще рано, то находимся под одеялом, хотя бы тридцать минут

15. ЗЕЛЕНЫЕ СМУЗИ

овощи и фрукты зеленого цвета оказывают на наш организм лечебное воздействие, практически все они содержат мало калорий, при этом очень богаты витаминами и минералами

вдобавок ко всему зеленые овощи и фрукты прекрасно очищают наш организм. именно они улучшают обмен веществ. их рекомендуют при детоксикации организма

- нормализация работы пищеварительной системы
- красивые волосы, ногти и кожа
- хорошее настроение
- крепкий сон

— вот лишь неполный список чудес, которые творит очищение организма

достаточно включить в свой рацион несколько поливитаминных продуктов, обладающих очищающим эффектом

начинать пить нужно с 1 стакана в день, доводя до 3-ех, пить как отдельный прием пищи

рецептов можно найти просто миллион, даже можно самим их придумывать, руководствуясь:



главное – это не ошибиться и сделать так, чтобы было вкусно, поэтому вот беспроигрышные варианты:

- яблоко,апельсин, вода, шпинат
- шпинат, киви, банан
- банан, лимон, морковь яблочный сок
- яблоко, лайм, огурец
- мякоть ананаса, киви очищенный огурец
- шпинат, банан, лимон
- банан, яблоко, отруби, кинза
- имбирь, мед, шпинат, яблоко
- апельсин, лимон, мед, банан, зеленый чай
- сельдерей и яблоко
- авокадо, банан, лимон апельсин, зелень
- киви, груша, петрушка, банан

16. ПРИМЕРЫ МОИХ ПРИЕМОВ ПИЩИ

многим интересно наблюдать за тем, как питается другой человек
что кушает и как это на него влияет

сейчас я намеренно ограничиваю потребление белого сахара, потому что без него я чувствую себя лучше: кожа лица чистится, эмоциональных перепадов нет, да и все уходит, куда же без этого

но я ни в коем случае не собираюсь полностью исключать его, потому что запретный плод сладок и это приведет к еще большей жажде

так что если у меня пмс и сейчас разорвет прям от того, как хочется сникерса или медовика-то я съем, тоже самое будет, если я пойду в кафе или на день рождения

тут я распишу что кушаю в зависимости от моих предпочтений в еде, если я не ем сыры и масло сливочное - это не значит, что следует от этого воздерживаться, просто не люблю, вот и все

> перед каждым приемом пищи я выпиваю стакан воды за минут 20, иногда за 5, если сильно хочу кушать, да и в течении дня пью часто, в общем, 1.6-2 л в день
> обычно у меня 2, реже 3, крупных приема пищи- завтрак/обед, в остальное время просто перекусываю, вечером могу просто протеин выпить

ЗАВТРАК:

- монастырская каша, сваренная на молоке-воде(1:1),с ½ банана, 1 ч.л. арахисовой пасты, кофе на овсяном/рисовом/коровьем молоке
- рисовые оладушки (рецепт в документе) с домашним вареньем, кофе на молоке
- если ем вне дома, то это обязательно сырники (рецепт домашних есть в документе) с большим количеством варенья и кофе

ОБЕД/УЖИН:

- творог (5-9%) Фрау-Му/Пискаревский с йогуртом Савушкин/Даниссимо и запеченные мюсли с орехом, кофе на овсяном/рисовом/коровьем молоке
- творожная запеканка (рецепт в документе) с домашним вареньем и кофе
- когда хочется мяска или рыбы, то ем салат из тунца (рецепт в документе) и пью кофе

ПЕРЕКУС:

- кофе с сухофруктами (курага, чернослив)
- кофе с протеиновым батончиком/ печеньем
- кофе с домашней выпечкой (рецепты в документе)
- протеин на овсяном/рисовом/коровьем молоке
- кофе с глазированным сырком

мое питание вообще не отличается разнообразием, я спокойно могу кушать каждый день одно и то же, мне не надоедает
про кбжу даже не задумываюсь, просто ем и все, когда хочу и что хочу, но заметила за собой, что крайний прием пищи около 18-19 часов, поэтому на утро всегда легко встаю из-за аппетита

17. КНИГИ, КОТОРЫЕ ПОВЛИЯЛИ НА ИЗМЕНЕНИЕ МОЕГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

таких книг не много, хотя прочитала я достаточное их количество, вот список тех, которые я бы советовала к вашему прочтению:

- книга, из-за которой я начала следить за поступлением глютена в мой организм- Еда и Мозг Дэвид Перлмуттер
- книга, которая помогла мне разобраться в себе и прийти к осознанному питанию – Интуитивное Питание Светлана Бронникова
- книга, из-за которой я начала отказываться от сахара - Дело не в калориях Джонатан Бэйлор

итак, если вы читаете это, то хочу сказать спасибо за то, что потратили свое время на меня и на материал, который я для вас собрала
надеюсь, что было интересно и полезно

желаю **больших успехов** в достижении цели и мечты!

у тебя все получится, просто не сдавайся и знай, что за этим экраном есть хотя бы один человек (я), который в тебя верит

спасибо, твоя Саша (@chistayaaa)